



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «СМЕНА»

Рекомендована к утверждению  
методическим советом \_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный турист»**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет  
Срок реализации: 21 день

Анапа 2023г.

## Содержание

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Пояснительная записка         | 3  |
| Учебный план                  | 10 |
| Блок 1. Учебная деятельность  | 10 |
| Блок 2. Воспитательная работа | 21 |
| Ресурсное обеспечение         | 25 |
| Список литературы             | 29 |

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы – туристско-краеведческая.**

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

В настоящее время в России в сфере образования уделяется значительное внимание вопросам развития туристско-краеведческой деятельности со школьниками. Президент России Владимир Владимирович Путин считает важным развитие детского туризма и необходимость организации в каждом регионе познавательных маршрутов для ознакомления детей с историей, культурой, традициями, природой соответствующего региона, а также с лицами, внесшими весомый вклад в его развитие.

Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 года № 1163 был создан Координационный совет по развитию детского туризма в России, приоритетными задачами которого являлось развитие детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. В Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 2129-р 20 сентября 2019 года, детский туризм отнесен к отдельным видам туризма, для развития которых требуется формирование специальных мер государственной поддержки, снятие административных и социально-экономических ограничений развития.

С каждым годом расширяется круг задач, стоящих перед государством, и для успешного их решения необходимо все больше талантливых, образованных и инициативных людей, патриотов своей Родины, готовых находить ответы на самые актуальные вопросы в различных сферах.

Занятия туризмом способствуют оздоровлению детей, их социальной адаптации, воспитанию патриотизма и гражданственности. Туристско-краеведческая деятельность, как эффективное средство воспитания, образования и оздоровления обучающихся, является составной частью образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – ДООП, программа) разработана для организаций отдыха детей и их оздоровления (далее – детский лагерь, ДОЛ) и направлена на углубление и совершенствование знаний, умений и навыков обучающихся в сфере туристско-краеведческой деятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Указом Президента Российской Федерации от 9.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).

7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.06.2022 № 18 «Об отдельных положениях постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации по вопросам, связанным с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

**Цель программы:** популяризация туризма и краеведения как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

#### **Задачи программы**

*Обучающие:*

– формирование специальных знаний, умений и навыков в области туризма и краеведения;

- закрепление навыков краеведческой, проектной и учебно-исследовательской деятельности;
- знакомство с техниками и тактиками спортивного ориентирования, туризма;
- формирование навыков безопасного поведения в природной среде, на соревнованиях и экскурсиях.

*Развивающие:*

**формирование** активной жизненной позиции;

- формирование интереса к изучению истории, культуры и природы России, родного края;
- формирование способности и готовности к использованию и применению полученных знаний и умений в повседневной жизни;
- развитие коммуникативных навыков и навыков работы в команде.

*Воспитательные:*

- воспитание личной ответственности и самодисциплины обучающихся;
- трудовое воспитание обучающихся посредством включения в самообслуживающую деятельность;
- воспитание бережного отношения к природному и культурному наследию России, родного края;
- актуализация чувства гражданственности и патриотизма;
- воспитание общероссийской идентичности и социальной ответственности.

**Целевая аудитория:** обучающиеся в возрасте 11-17 лет.

**Особенности реализации программы:**

- краткосрочность и реализация программы в условиях временного детского коллектива;
- практико-ориентированная образовательная деятельность;
- большая часть занятий проводится на природе, где от педагогов требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся;

– программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, математикой, географией, историей, физкультурой.

### **Срок реализации программы.**

Продолжительность образовательного процесса равна продолжительности смены и составляет 21 день.

### **Режим образовательной деятельности.**

Образовательная деятельность осуществляется согласно распорядку дня детского лагеря в соответствии с планом-сеткой программы.

### **Этапы реализации программы.**

#### *Подготовительный этап:*

- разработка программы и плана-сетки;
- разработка образовательных и воспитательных мероприятий;
- определение необходимых ресурсов: материально-технических, кадровых и др.;
- проведение инструктивно-методического семинара для вожатых с целью знакомства с содержанием программы.

#### *Организационный этап:*

- заезд детей, знакомство друг с другом, сотрудниками, инфраструктурой детского лагеря;
- формирование временного детского коллектива, выработка правил совместной жизни и безопасности;
- командообразование;
- знакомство с программой и мотивация на активное участие в ней.

#### *Основной этап:*

- реализация образовательных и воспитательных мероприятий;
- проведение соревнований, походов и экскурсий.

#### *Итоговый этап:*

- проведение итоговых мероприятий программы;

– подведение итогов программы.

### **Механизм реализации программы.**

Содержание программы представлено 2 блоками: учебная и воспитательная деятельность.

Блок «Учебная деятельность» включает инвариантную и вариативную части. В инвариантной части представлено 5 модулей: «Топография и ориентирование», «Основы туристской подготовки», «Основы безопасности», «Краеведение», «Общефизическая подготовка туриста».

Каждый модуль представляет собой законченный курс, состоящий из теоретической и практической частей. Во время теоретических занятий обучающиеся знакомятся с основами туристской подготовки, способами выживания в дикой природе, основами первой медицинской помощи; знакомятся с историей, историческими, культурными и природными особенностями родного края. В ходе практической подготовки в форме походов, экскурсий и экспедиций, практических тренировок на местности, обучающиеся закрепляют полученные знания, умения и навыки.

Вариативная часть программы представлена 2 модулями: «ЭКО-туризм», «Культурно-познавательный туризм». Вариативные модули и их содержание определяются детским лагерем самостоятельно.

### **Формы образовательной деятельности:**

- мастер-класс;
- экскурсия;
- поход;
- конкурс;
- квест;
- соревнования по ориентированию;
- соревнования по туризму;
- творческие и спортивные активности.

В период реализации программы может быть организовано выполнение обучающимися нормативов комплекса ГТО по туризму, представляющих собой туристическую тропу, которая включает:

- укладку рюкзака,
- ориентирование на местности по карте и компасу,
- установку палатки,
- разжигание костра,
- способы преодоления препятствий,
- умение оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**По итогам освоения обучающимися программы предполагаются следующие результаты.**

#### **Предметные.**

*Обучающиеся будут знать:*

- правила безопасного поведения в природе, во время походов и соревнований;
- туристскую терминологию;
- правила организации туристского быта, привалов, ночлега;
- виды ориентирования, условные знаки спортивных карт;
- правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию;
- правила охраны природы, окружающей среды.

*Обучающиеся будут уметь:*

- ориентироваться на местности;
- составлять творческие отчеты о походе, экспедиции;
- собирать краеведческий материал, проводить его анализ;
- преодолевать препятствия, обеспечивать страховку на маршруте с помощью туристского снаряжения;
- разбивать туристские лагеря, организовывать бытовые условия;
- оказывать первую помощь.

**Метапредметные.***Обучающиеся будут:*

- знать основы командного взаимодействия;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- уметь работать индивидуально и в команде;
- выполнять практические упражнения, применять теоретические знания общей физической подготовки;
- владеть навыками работы с информацией.

**Личностные.***У обучающихся будут сформированы:*

- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- основы здорового образа жизни, гигиенические навыки;
- коммуникативная компетентность в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

**Форма подведения итогов.**

- Соревнования по туризму и ориентированию;
- Презентация разработанных маршрутов;
- Торжественное закрытие программы. Подведение итогов программы и награждение победителей, призеров.

Обучающимся, освоившим программу, вручается документ об обучении, установленный детским лагерем. Может вручаться сертификат «Юного туриста».

## Учебный план

Учебный план разработан с целью создания единого образовательного пространства, определяет содержание и организацию образовательного процесса по ДООП «Юный турист».

Учебный план содержит следующие блоки:

1. Учебная деятельность.
2. Воспитательная деятельность.

### Блок 1. Учебная деятельность

#### Учебно-тематический план

| №                                               | Модули, темы                                                                              | Всего часов | Теория     | Практика   | Формы контроля         |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------------------|
| <i>Инвариантная часть</i>                       |                                                                                           |             |            |            |                        |
| 1.                                              | Вводное занятие.                                                                          |             | 1          | –          |                        |
| <b>Модуль 1. «Топография и ориентирование»</b>  |                                                                                           |             |            |            |                        |
| 2.                                              | Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности. Условные знаки топографических карт   | 1           | 0,5        | 0,5        | Устный зачёт           |
| 3.                                              | Работа с компасом. Азимут. Движение по азимуту                                            | 1,5         | 0,5        | 1          | Наблюдение             |
| 4.                                              | Измерение расстояний. Способы ориентирования                                              | 1,5         | 0,5        | 1          |                        |
| 5.                                              | Ориентирование на местности                                                               | 0,5         | 0,5        | 1,5        |                        |
| 6.                                              | Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки | 0,5         | 0,5        | 0,5        | Устный зачёт           |
| 7.                                              | Соревнования по спортивному ориентированию                                                | 2           | –          | 2          | Наблюдение, самоанализ |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>9</b>    | <b>2,5</b> | <b>6,5</b> |                        |
| <b>Модуль 2. «Основы туристской подготовки»</b> |                                                                                           |             |            |            |                        |
| 8.                                              | Личное и групповое туристское снаряжение                                                  | 1           | 0,5        | 0,5        | Наблюдение             |

|                                                      |                                                                                  |           |             |             |                          |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|--------------------------|
| 9.                                                   | Организация туристского быта                                                     | 2         | 0,5         | 1,5         |                          |
| 10.                                                  | Питание в туристском походе                                                      | 1         | 0,5         | 0,5         |                          |
| 11.                                                  | Техника передвижения и преодоления препятствий. Туристские узлы                  | 3         | 1           | 2           |                          |
| 12.                                                  | Подготовка и проведение похода                                                   | 5         | 1           | 4           | Собеседование            |
| 13.                                                  | Соревнования по туризму. Правила проведения                                      | 2         | 0,5         | 1,5         | Наблюдение, самоанализ   |
|                                                      | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>14</b> | <b>4</b>    | <b>10</b>   |                          |
| <b>Модуль 3. «Основы безопасности»</b>               |                                                                                  |           |             |             |                          |
| 14.                                                  | Правила безопасного поведения в природной среде, во время походов и соревнований | 1         | 1           | –           | Наблюдение               |
| 15.                                                  | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм                         | 1         | 1           | –           | Собеседование            |
| 16.                                                  | Медицинская аптечка туриста                                                      | 1         | 0,5         | 0,5         |                          |
| 17.                                                  | Основные приемы оказания первой помощи                                           | 2         | 0,5         | 1,5         | Практический зачет       |
|                                                      | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>5</b>  | <b>3</b>    | <b>2</b>    |                          |
| <b>Модуль 4. «Краеведение»</b>                       |                                                                                  |           |             |             |                          |
| 18.                                                  | Общая характеристика родного края: история, география, природа                   | 1         | 0,5         | 0,5         | Собеседование, викторина |
| 19.                                                  | Культура и народные традиции                                                     | 1         | 0,5         | 0,5         |                          |
| 20.                                                  | Природа и экология, охрана природы                                               | 1         | 1           | –           |                          |
| 21.                                                  | Краеведческая работа в туристском походе                                         | 3         | 1           | 2           |                          |
|                                                      | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>6</b>  | <b>3</b>    | <b>3</b>    |                          |
| <b>Модуль 5. «Общефизическая подготовка туриста»</b> |                                                                                  |           |             |             |                          |
| 22.                                                  | Значение физической подготовки и закаливания                                     | 1         | 1           | –           | Соревнования             |
| 23.                                                  | Общая физическая подготовка туриста                                              | 3         | –           | 3           |                          |
|                                                      | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>4</b>  | <b>1</b>    | <b>3</b>    |                          |
| <i>Вариативная часть</i>                             |                                                                                  |           |             |             |                          |
| <b>Модуль «ЭКО-туризм»</b>                           |                                                                                  |           |             |             |                          |
| <b>Модуль «Культурно-познавательный туризм»</b>      |                                                                                  |           |             |             |                          |
|                                                      | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>6</b>  | <b>2</b>    | <b>4</b>    | Собеседование            |
|                                                      | <b>Всего часов:</b>                                                              | <b>45</b> | <b>16,5</b> | <b>28,5</b> |                          |

*Примечание:* общее количество часов (45 ч) рассчитано исходя из 3 часа в день. Определено 15 дней для проведения образовательных занятий без учета дней заезда и отъезда (1-2 и 21 дни) и воскресных дней.

## **Содержание**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с программой. Техника безопасности.

### **Модуль 1. «Топография и ориентирование»**

### **Тема 2. Карты. Виды карт. Изображение рельефа на местности.**

#### **Условные знаки топографических карт.**

*Теория.* Понятие «карта». Космические фотоснимки, орографические схемы, физические, топографические, спортивные и военные карты. Карты для спортивного туризма: топографические и спортивные.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Понятие о топографических знаках. Группы знаков. Условные знаки спортивных карт. Формы земной поверхности. Изображение неровностей земной поверхности с помощью горизонталей.

*Практика.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение форм земной поверхности по карте. Сопоставление изображений рельефа на карте с рельефом на местности. Схематичное изображение рельефа местности.

Упражнения, игры на запоминание знаков топографических карт.

### **Тема 3. Работа с компасом. Азимут. Движение по азимуту.**

*Теория.* Работа с компасом. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентир. Что может служить ориентиром.

*Практика.* Ориентирование карты по компасу. Движение по заданному азимуту.

Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

#### **Тема 4. Измерение расстояний. Способы ориентирования.**

*Теория.* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты при движении. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте.

*Практика.* Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки.

#### **Тема 5. Ориентирование на местности.**

*Теория.* Ориентирование с помощью топографической карты. Использование схем участков маршрута при ориентировании в походе. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, речной пойме и прочее.

*Практика.* Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение корректив в маршрут по ходу движения. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности.

### **Тема 6. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия в случае потери ориентировки.**

*Теория.* Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Условия соревнований. Старт и финиш соревнований. Неспортивное поведение. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

*Практика.* Разбор вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **Тема 7. Соревнования по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Инструктаж по правилам поведения на соревнованиях. Соревнования по ориентированию.

## **Модуль 2. «Основы туристской подготовки»**

### **Тема 8. Личное и групповое туристское снаряжение.**

*Теория.* Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Типы палаток, рюкзаков, спальных мешков, карематов, их особенности. Укладка рюкзака. Одежда. Обувь. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями. Средства личной гигиены. Личная посуда. Специальное снаряжение: веревка, альпеншток, треккинговые палки, страховочная система, карабины, страховочно-спусковые устройства и др.

Вспомогательное снаряжение: ролик для движения по навесным переправам, зажимы, жумар.

*Практика.* Работа со снаряжением, изготовление, ремонт, уход.

## **Тема 9. Организация туристского быта.**

*Теория.* Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнём.

*Практика.* Выбор места бивака. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Изготовление временных укрытий (навесы, шалаши и др.). Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

## **Тема 10. Питание в туристском походе.**

*Теория.* Режим и особенности питания в походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Дежурные повара, их обязанности и организация их дежурства. Питьевой режим.

*Практика.* Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **Тема 11. Техника передвижения и преодоление препятствий. Туристские узлы.**

*Теория.* Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням. Передвижение по высокотравью, густому кустарнику.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Страховка и самостраховка на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Узлы, применяемые в туризме: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

*Практика.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Вязание основных туристских узлов.

## **Тема 12. Подготовка и проведение похода.**

*Теория.* Формирование туристской группы. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Маршрутные документы: маршрутный лист, маршрутная книжка. Определение цели и района похода. План подготовки похода. Маршрут похода, план-график движения.

*Практика.* Распределение обязанностей в группе и выполнение обязанностей по должностям. Изучение маршрутов походов. Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Заполнение маршрутных документов. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Участие в походе.

### **Тема 13. Соревнования по туризму. Правила проведения.**

*Теория.* Правила и условия организации и проведения соревнований по туризму. Права и обязанности участников соревнований. Условия соревнований.

*Практика.* Инструктаж по правилам поведения на соревнованиях. Соревнования по туризму.

## **Модуль 3. «Основы безопасности»**

### **Тема 14. Правила безопасного поведения в природе, во время походов и соревнований.**

*Теория.* Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила поведения туристов в природной среде. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя. Правила безопасности у водоемов, при разведении костров, Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.). Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте и привале.

Опасности в туризме: субъективные (недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей и др.) и объективные (резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия).

Правила безопасного поведения во время проведения соревнований.

## **Тема 15. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм.**

*Теория.* Понятие о гигиене. Средства личной гигиены и их применение на занятиях и в походных условиях. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Здоровый образ жизни. Наиболее распространенные травмы в туризме: перечень, причины, способы профилактики.

## **Тема 16. Медицинская аптечка туриста.**

*Теория.* Групповая медицинская аптечка для оказания первой помощи. Комплектование медицинской аптечки. Средства оказания первой помощи: перевязочные, кровоостанавливающие. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста.

*Практика.* Самостоятельный сбор походной аптечки.

## **Тема 17. Основные приемы оказания первой помощи.**

*Теория.* Первая помощь при различных травмах: переломах, вывихах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Обработка ран, повязки и перевязки. Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практика.* Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, наложение простейших повязок, обработка ранок, ссадин, мозолей. Изготовление носилок, транспортировка условно пострадавшего.

## **Модуль 4. «Краеведение»**

## **Тема 18. Общая характеристика родного края: история, география, природа.**

*Теория.* Географическое положение. История. Особенности природы: климат, растительность, животный мир, полезные ископаемые. Туристские возможности. Достопримечательности. Выдающиеся деятели.

*Практика.* Определение границ родного края на карте. Просмотр фото, видеоматериалов.

### **Тема 19. Культура и народные традиции.**

*Теория.* Население края, этнический состав. Культура и традиции.

*Практика.* Народные игры, правила их проведения. Просмотр фото, видеоматериалов.

### **Тема 20. Природа и экология, охрана природы.**

*Теория.* Особо охраняемые природные территории. Охрана памятников природы, культуры, истории. Редкие растения и животные края, занесенные в Красную книгу.

Правила поведения на природе. Охрана природы на туристской прогулке, при организации привалов и туристских стоянок. Природоохранная деятельность туристов.

### **Тема 21. Краеведческая работа в туристском походе**

*Теория.* Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

*Практика.* Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

## **Модуль 5. «Общефизическая подготовка туриста»**

### **Тема 22. Значение физической подготовки и закаливания.**

*Теория.* Влияние физических упражнений на организм, значение физических упражнений для укрепления здоровья, предупреждения травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

### **Тема 23. Общая физическая подготовка туриста.**

*Практика.* Упражнения на различные способы передвижения (бег, ускоренный шаг, бег с преодолением препятствий, бег со снаряжением, бег между деревьями, бег вперед спиной, боком; прыжки и др.).

Общеразвивающие и специальные упражнения (упражнения на гибкость, быстроту, выносливость, ловкость, специально беговые упражнения, специально прыжковые упражнения и др.).

Спортивные, подвижные игры, эстафеты (игры в футбол, перестрелка, снайпер, эстафетные игры с элементами приемов спортивного туризма и спортивного ориентирования и др.).

Силовая подготовка (подтягивание, упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, мышц рук, ног. Приседания, выпрыгивания вверх, спрыгивания с высоты и др.).

### **Модуль «ЭКО-туризм».**

ЭКО-туризм (экологический туризм) – форма туризма, предполагающая посещение природных территорий, мало затронутых антропогенным воздействием.

*Теория.* Экологический туризм, его история. Простейшие формы экологического туризма. Биотуризм. Природный туризм. Приключенческий туризм. Агроэкологический туризм. Историко-краеведческий, этно-экологический, природно-ориентированный экотуризм.

Основные принципы экологического туризма. Направления экотуризма. Природно-рекреационный фактор. Историко-культурный фактор экотуризма. Государственная политика в области экологического туризма.

Основные характеристики экологических троп. Лечебные (терренкуры), природные и учебные (экологические) тропы. Учебно-экологические тропы; требования, предъявляемые к ним. Протяженность учебно-экологических троп. Основные остановки тропы.

Экология и наше здоровье. Влияние климатических условий на здоровье человека. Устойчивость организма человека к факторам окружающей среды. Проблемы адаптации человека к окружающей среде.

Понятие об экологической опасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в условиях видоизменений и зараженной природной среды. Понятие о природном и техногенном радиационном фоне.

Решение экологических задач исследовательской направленности. Рассмотрение различных экологических ситуаций и возможные варианты их решения.

*Практика.* Походы и экскурсии. Посещение особо охраняемых природных объектов.

Разработка экологических троп и туристских маршрутов.

Оформление фотоальбомов и выставок фотографии по местам путешествий. Экологические акции.

Участие в акциях по очистке и благоустройству скверов, парков, лесных территорий, мест и зон отдыха, берегов рек и водоемов и др.

### **Модуль «Культурно-познавательный туризм»**

Под культурно-познавательным туризмом понимается деятельностно-ориентированный интерактивный процесс, в ходе которого происходит комплексное всестороннее изучение родного края, активизирующее познавательную деятельность детей. Культурно-познавательные маршруты для обучающихся весьма значимы, так как во время путешествия закрепляются знания по географии, истории, обществознанию, приобретаются новые умения и навыки, происходит знакомство с культурой, бытом, традициями и обычаями народов родного края.

*Теория.* Знакомство с историей, памятными местами родного края, известными земляками, героями Великой Отечественной войны и героями локальных войн, их подвигами.

*Практика.* Посещение наиболее интересных экскурсионных объектов на территории родного края: исторических, архитектурных, природных, других памятных мест. Музеи. Особо охраняемые природные объекты.

Разработка туристического маршрута по культурным объектам и достопримечательностям.

## **Блок 2. Воспитательная работа**

Воспитательная работа строится в соответствии с разработанными и утвержденными Программой воспитания ДОЛ, ежегодным календарным планом воспитательной работы и включает обязательные модули:

### **Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия»**

**Церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации и исполнение Государственного гимна Российской Федерации.**

**Дни единых действий.**

**День РДДМ «Движение Первых».**

Тематический день проводится в целях формирования у обучающихся представления о назначении Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых», о его месте и роли в достижении приоритетных национальных целей Российской Федерации и личном вкладе в социально значимую деятельность.

**«Цивилизационное наследие России».**

В рамках направления обучающиеся знакомятся с именами конкретных людей, которые прославили Россию, их подвигами. Изучают памятники культуры Отечества.

**Просветительский проект «Без срока давности».**

Проект нацелен на патриотическое воспитание детей и подростков, направлен на формирование их приверженности традиционным российским духовно-нравственным ценностям – любви к Родине, добру, милосердию, состраданию, взаимопомощи, чувству долга.

**Ключевые мероприятия:**

– Торжественное открытие и закрытие программы.

– Кинолекторий (возможные названия «Час Кино», «Открытый кинопоказ») – цикл кинопросмотров с целью знакомства обучающихся с богатым кинонаследием России путем просмотра тематических фильмов и их дальнейшего обсуждения; направлен на овладение социальными нормами, духовно-нравственными ценностями и знаниями общества посредством кинематографа.

Кинопросмотры проводятся несколько раз в течение смены (3-5 раз). Фильмы для просмотра подбираются по возрастным группам с учетом психофизических особенностей развития детей.

При организации кинопросмотров рекомендуется использовать материалы акции «Кинолето» в рамках проекта «Культура для школьников», которая проводится Минкультуры России совместно с Минпросвещения России (<https://www.roskultproekt.ru/kinoletto>).

– «Клуб бардовской песни» (возможное название «Час песни») – цикл мероприятий (отрядные или лагерные спевки, песни у костра и др.), позволяющий управлять содержательной и эмоциональной составляющей течения лагерной жизни через коллективное исполнение музыкальных произведений. Коллективное исполнение песен оказывает положительное эмоциональное воздействие и объединяет детей и взрослых с разными интересами, музыкальными способностями, уровнем готовности к психологическому и творческому взаимодействию.

### **Модуль «Отрядная работа. КТД»**

Отрядная работа включает мероприятия, направленные на командообразование, формирование духовно-нравственных ценностей, здоровьесберегающие технологии, личную и общественную гигиену, безопасное поведение, а также подготовку и реализацию мероприятий различной направленности.

### **Организационный сбор отряда.**

Проведение инструктажей по правилам поведения, обеспечивающих безопасность жизни и здоровья детей. Обсуждение и разработка обучающимися символики отряда, выбор органов самоуправления и др.

### **Игры на знакомство и командообразование.**

Знакомство обучающихся с вожатыми, друг с другом. Создание атмосферы взаимопомощи и поддержки, а также условий для эффективного межличностного взаимодействия в условиях временного детского коллектива.

### **Отрядное дело «Ожидания – Соглашения».**

Выработка правил, традиций, законов отряда на период смены. Ожидания от смены. Создание совместного документа (Соглашения), регламентирующего жизнь отряда.

### **Творческая лаборатория.**

Подготовка к творческим вечерним мероприятиям.

### **Огонек (отрядная «свеча»).**

**«Огонек знакомств».** Знакомство с традициями и законами детского лагеря. Создание благоприятной атмосферы, мотивации на смену, традиций отряда.

**Огонек «Экватор».** Подведение итогов первой половины смены, выстраивание перспектив и создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Мотивация на активное самоусовершенствование второй половины смены.

**Прощальный огонек.** Подведение итогов смены.

## **Модуль «Здоровый образ жизни»**

Модуль предполагает восстановление физического и психического здоровья в благоприятных природных и социокультурных условиях, освоение способов восстановления и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления и т.п.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, соблюдение правил поведения, позволяющих избежать травм и других повреждений.

Система мероприятий в детском лагере, направленных на воспитание ответственного отношения у детей к своему здоровью и здоровью окружающих, включает:

- *Физкультурно-спортивные мероприятия*: зарядка, спортивный час, спортивные соревнования, эстафеты и др.

**Зарядка.** Утренняя зарядка проводится ежедневно, начиная со второго дня нахождения обучающихся на территории детского лагеря. Включает комплекс физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру, способствует развитию мышц, улучшению осанки, является профилактикой хронических заболеваний, тонизирует организм, мобилизует внимание, повышает дисциплину.

**«Спортивный час»** дает возможность обучающимся: попробовать себя в нескольких (разных) видах спорта и спортивных активностях; освоить навыки коммуникации в коллективе в условиях соревновательной среды и укрепить свое здоровье.

- *Спортивно-оздоровительные события* и мероприятия на свежем воздухе.

- *Просветительские беседы*, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом.

- *Встречи с известными (интересными) людьми*: общественными деятелями, деятелями спорта, образования, культуры и искусства и др.

Физкультурно-спортивные образовательные занятия для обучающихся основной медицинской группы проводятся в полном объеме: разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов соответственно возрасту.

Для обучающихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, разрешаются занятия при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований; более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Для таких обучающихся разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

### **Ресурсное обеспечение**

#### **Методическое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо следующее методическое обеспечение:

- план-сетка программа;
- инструктивно-методический семинар для вожатых;
- консультации вожатых в течение смены;
- методические материалы;
- психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений.

Методы обучения, используемые при реализации программы: словесные (устное объяснение материала), наглядные (презентация), практические.

В рамках реализации программы могут использоваться следующие формы занятий и формы подведения итогов:

*Мастер-класс* – занятие по совершенствованию практического мастерства в определенной области туристско-краеведческой деятельности.

*Соревнование по ориентированию* – вид деятельности, в котором обучающиеся при помощи карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности.

*Соревнования по туризму* – прохождение в природной среде туристских маршрутов с целью выявления сильнейших.

*Конкурс* – мероприятие, при котором обучающиеся решают поставленные задачи в соревновательном формате.

*Интеллектуальная игра* – логическая либо стратегическая игра, в которой успех игрока напрямую зависит от умений, навыков и способностей делать верные ходы согласно правилам.

*Акция* – социально значимое мероприятие, проводимое для достижения единой цели.

*Поход* – передвижение организованной группы людей с определенной целью и в установленном порядке.

*Экскурсия* – прогулка с образовательной, научной, спортивной целью.

*Коллективно-творческое дело* – форма работы, направленная на развитие творческих, интеллектуальных способностей.

*Квест* – прохождение маршрута по станциям, на которых обучающиеся выполняют конкурсные задания.

### **Материальное обеспечение**

Рекомендуемый перечень оборудования, инвентаря и снаряжения для проведения занятий по туризму и краеведению.

*Оборудование:* компьютер, принтер, сканер.

*Снаряжение:*

- веревка основная (10-15м);
- веревки для вязания узлов (1м);
- страховочные системы;
- карабины;
- спусковые устройства;
- каски;
- палатка;
- карта территории лагеря.

*Инвентарь:*

- линейки;
- бумага А4;
- карандаш, ручка шариковая, ластик, маркер;
- ватман;
- папка-планшет.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося:

- блокнот и ручка;
- ветрозащитный костюм;
- головной убор;
- защитные средства от кровососущих насекомых;
- обувь спортивная (типа шиповки);
- туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
- очки солнцезащитные;
- перчатки рабочие;
- рюкзак, мешок для личного снаряжения;
- силушка туристическая;
- спортивный тренировочный костюм;
- столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной);
- фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы привлекаются педагоги, эксперты, обладающие профессиональными знаниями в области туризма и краеведения.

### Список литературы

1. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. – 11-е изд., без изм. – Москва : Изд-во Игоря Балабанова, 2012. – 79, [2] с. : ил., табл. – (Юный турист России). – ISBN 978-5-91563-087-0.
2. Афанасьев, С. П. Чем занять детей в пришкольном лагере, или сто отрядных дел : метод. пособие / С. Афанасьев, С. Коморин; Метод. центр «Вариант». – Кострома : РЦНИТ «Эврика-М», 1998. – 109 с. – ISBN 5-89362-006-2.
3. Верзилин, Н. М. По следам Робинзона : [О тайнах лесных растений] : Науч.-худож. книга : [Для сред. и ст. возраста] / [Вступ. статья Г. Гроденского] ; [Ил.: Л. Милорадович и др.]. – [5-е изд.]. – Ленинград : Дет. лит. [Ленингр. отд-ние], 1974. – 319 с. : ил.
4. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. – 2-е изд., доп. – Москва : Зеркало, 1995. – 287 с. – ISBN 5-88879-001-X.
5. Ильичев, А. А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / Андрей Ильичев. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 491 с. : ил., табл. – ISBN 5-04-003349-4.
6. Колесова, Ю. А. Туристско-рекреационное проектирование : учеб. пособие / Ю. А. Колесова. – Москва: КУРС: ИНФРА-М, 2017. – 352 с. – ISBN 978-5-905554-55-1 (КУРС). – Текст непосредственный.
7. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 401 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07182-5.
8. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. / Ю. С. Константинов. – Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 308 с.

9. Озеров, А. Г. История и методика краеведения / А. Г. Озеров. – Москва : Юный краевед, 2015. – 167 с. : ил., портр. – ISBN 978-5-906638-14-4.

10. Озеров, А. Г. Содержание исследований учащихся в туристско-экологических экспедициях. Учебно-методическое пособие. Учебно-методическое издание / А. Г. Озеров. – ФРГ, Гамбург: Lambert Academic Publishing», 2015. – 316 с. – ISBN 978-3-659-85820-8.

11. Озеров, А. Г. Экологическое краеведение – организация и проведение практических исследований : учебно-методическая литература / А. Г. Озеров. – Москва : Юный краевед, 2016. – 238 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-906638-40-3.

12. Озеров, А. Г. Этнография и краеведение – организация и проведение практических исследований / А. Г. Озеров. – Москва : Юный краевед, 2014. – 159 с. : ил. – ISBN 978-5-906638-09-0.

13. Панфилов, А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции (Вопросы безопасности). – Москва : ЦДЮТур, 1997. – 56 с.

14. Словарь юного туриста-краеведа : [учебно-методическое пособие] / Ю. С. Константинов [и др.] ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [и др.]. – Москва : ЦНПРО, 2014. – 207 с. – ISBN 978-5-905430-37-4.

15. Учебно-методические материалы по программе «Инструктор детско-юношеского туризма» / Под. общ. ред. И. А. Дрогова, сост.: Ю. С. Константинов, А. Г. Маслов, В. И. Омельченко, И. И. Панов, Ю. Б. Янин. – Москва, 2018. – 211 с.